MODE D‘EMPLOI

4719.345 Bodyshape Crosstrainer CT-12

ATTENTION
Veuillez lire attentivement ce manuel d’instructions avant de monter l’appareil ou d’effectuer votre premier entraînement.

Charge limite: 120 kg

2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA

M-INFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

CONSIGNES DE SECURITE

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de monter l'appareil ou de l'utiliser pour la première fois.

Pour votre sécurité

■L' appareille pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

■ Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.

■ Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

■ Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

■ Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés.

■ En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Afin de garantir de sécurité indiqué par le construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).

■ **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**

■ Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 120 kg.

Utilisation

■ Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.

■ Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.

■ Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottant du volant d'inertie. **Veuillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**

■ Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétropédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.

Consignes de montage

■S´assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser á son concessionnaire.

■L'appareil doit être monté soigneusement par deux personnes adultes.

■ N'oubliez pas que **toute** utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

■ Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!

■ Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utiliser que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.

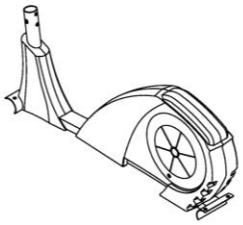
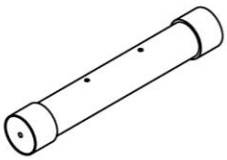
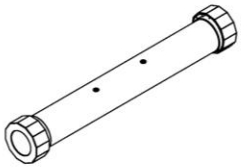
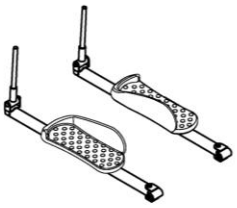
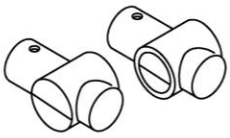
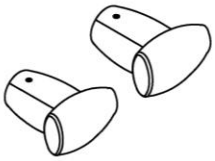
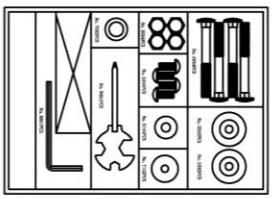
■ **Veuillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!**

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

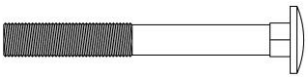
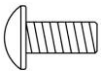
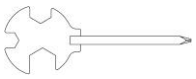
■ Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

■ Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

PIECES COMPRISES DANS L'EMBALLAGE

 NO.1 Main frame	 NO.2 Front stabilizer	 NO.3 Rear stabilizer	NO.4 Handlebar post
NO.5 Fixing bar	NO.6 Swing bar (upper)	 NO.9 Pedal bar	NO.11 Computer
NO.26 Plastic cover (for handlebar post)	 NO.30 Plastic cover (for fixing bar)	NO.38 Plastic cover (for pedal bar)	 NO.39 Plastic cover (for pedal bar)
Manual	 Hardware package		

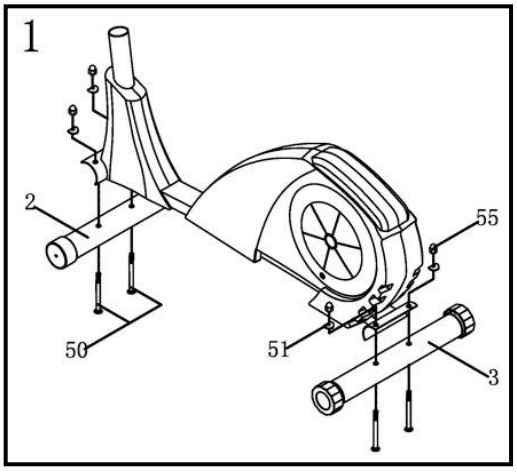
OUTILS ET VIS

Nr.	Description	Pièces	Grandeur	Photo
33	Rondelle d'arrêt	2	Ø8x38 mm	
50	Boulon	4	M10x85 mm	
51	Rondelle	4	Ø 10x26x2 mm	
53	Rondelle	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Vis	4	M8x18 mm	
55	Écrou	4	M10	
70	Rondelle	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Rondelle	2	Ø 8.5x30x2 mm	
88	Clé à six pans	1	5 mm	
94	Tournevis	1	10.14.17 mm	

MONTAGE DU CROSSTRAINER

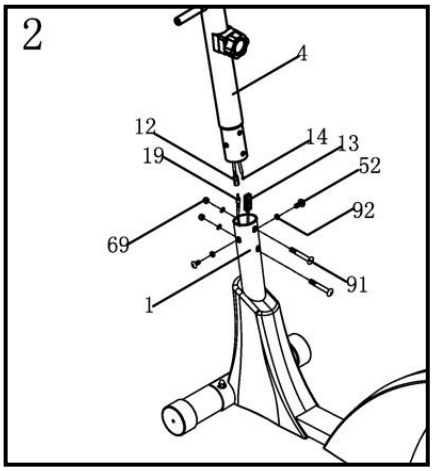
Assemblez le cross-trainer dans un espace dégagé et propre. Il est nécessaire d'avoir assez d'espace autour de l'appareil pour le monter afin d'éviter tout risque de blessure. Tenez les enfants éloignés lors du montage

ÉTAPE 1



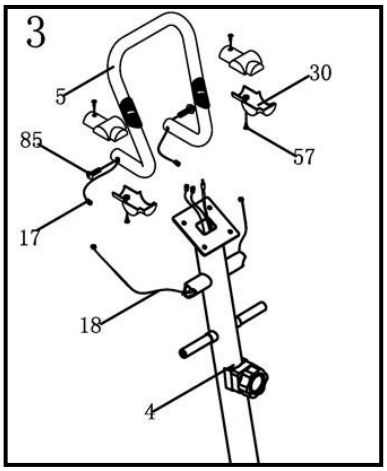
1. Fixez le pied avant (2) et le pied arrière (3) au cadre principal (1) au moyen des 4 boulons (50), des 4 rondelles (51) et des 4 écrous borgnes (55) insérés par dessous.

ÉTAPE 2



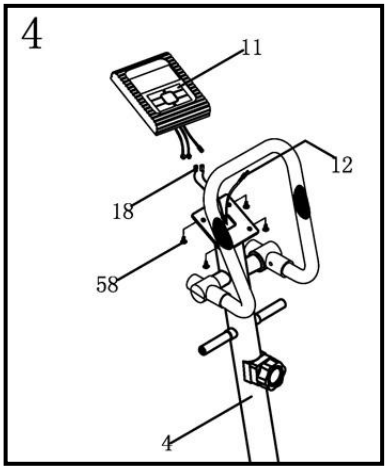
1. Dévissez les 2 écrous (52), les 2 écrous (91), les 2 écrous borgnes (69) et les 4 rondelles (92) de la barre d'appui (4).
2. Raccordez soigneusement l'interrupteur de contrôle de la tension (14) au câble de contrôle de la tension (13). Connectez le câble supérieur de l'ordinateur (12) au câble inférieur de l'ordinateur (19).
3. Insérez la barre d'appui (4) dans le cadre (1). Fixez-la avec 2 écrous (52), 2 écrous (91), 2 écrous borgnes (69) et 4 rondelles (92) en serrant bien.

ÉTAPE 3



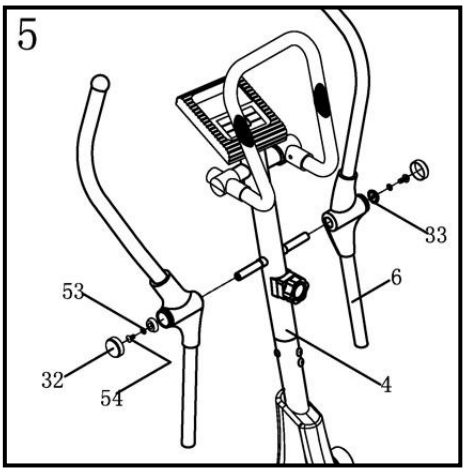
1. Placez la barre de fixation (5) sur les éléments en métal (sous les crochets de l'ordinateur) et sur la barre d'appui (4) et fixez-la avec 1 écrou (85) de chaque côté. Serrez bien.
2. Connectez le câble du capteur de pulsations supérieur (17) avec le câble du capteur de pulsations inférieur (18) des deux côtés. Dissimulez la connexion dans la barre de fixation (5).
3. Couvrez l'extrémité de la barre de fixation (5) avec le jeu de capuchons en plastique (capuchons supérieur et inférieur) (30) des deux côtés puis fixez-les avec 1 écrou (57) (côtés supérieur et inférieur) des deux côtés et serrez bien.

ÉTAPE 4



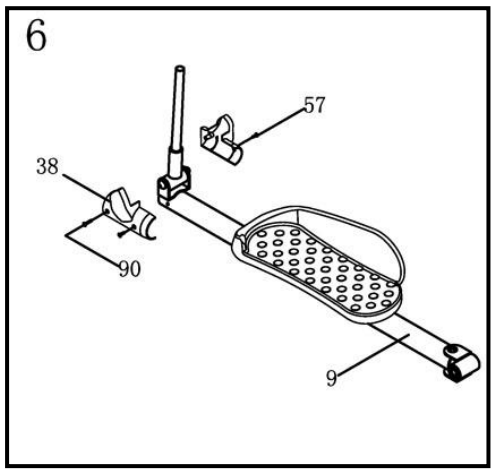
1. Branchez le câble informatique supérieur (12) à la prise jack à l'arrière de l'ordinateur (11). Branchez le câble inférieur du capteur de pulsations (18) au câble à l'arrière de l'ordinateur (11).
2. Placez l'ordinateur (11) sur les crochets situés en haut de la barre d'appui (4) et fixez-le solidement au moyen de 4 écrous (58).

ÉTAPE 5



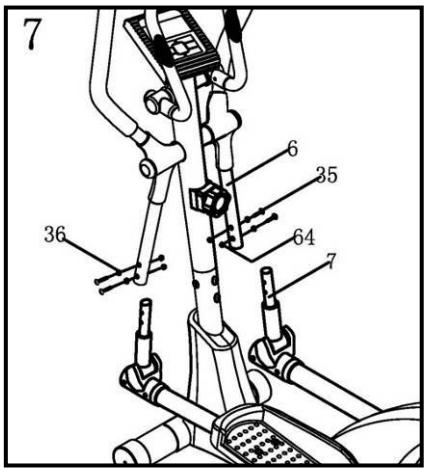
1. Couvrez le cadre du pédalier (9) avec les protections en plastique (38) de chaque côté et vissez-les avec 2 vis (57) et 1 écrou (90) en serrant bien.

ÉTAPE 6



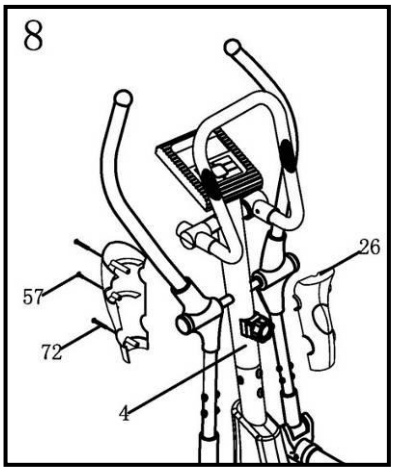
1. Couvrez le cadre du pédalier (9) avec les protections en plastique (38) de chaque côté et vissez-les avec 2 vis (57) et 1 écrou (90) en serrant bien.

ÉTAPE 7



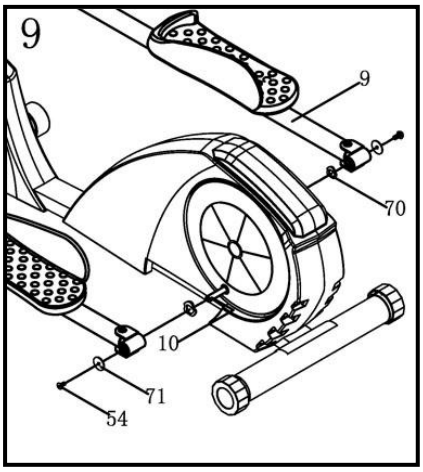
1. Insérez la barre pivotante inférieure droite (7) dans la barre pivotante supérieure (6). Fixez-la avec 2 jeux d'écrous (35), de rondelles (36) et d'écrous borgnes (42) en serrant bien.
2. Faites de même avec la barre pivotante gauche (6+7).

ÉTAPE 8



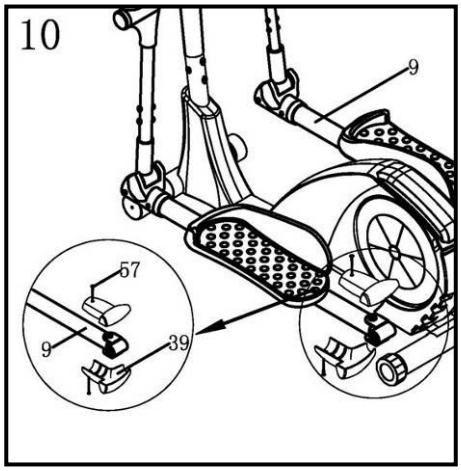
1. Fixez les protections en plastique (26) (avant et arrière) à la barre d'appui (4). Utilisez 2 vis (72) et 1 écrou (57) pour les fixer solidement.

ÉTAPE 9



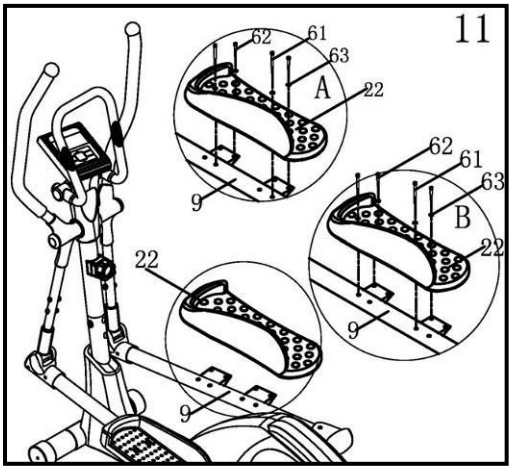
1. Avec une rondelle ondulée (70), fixez l'extrémité de la barre de pédalier droite (9) à l'axe du disque (10) sur le couvre-chaîne. Fixez-la bien au moyen d'un écrou (54) et d'une rondelle (71).
2. Faites de même avec l'extrémité de la barre de pédalier gauche (9).

ÉTAPE 10



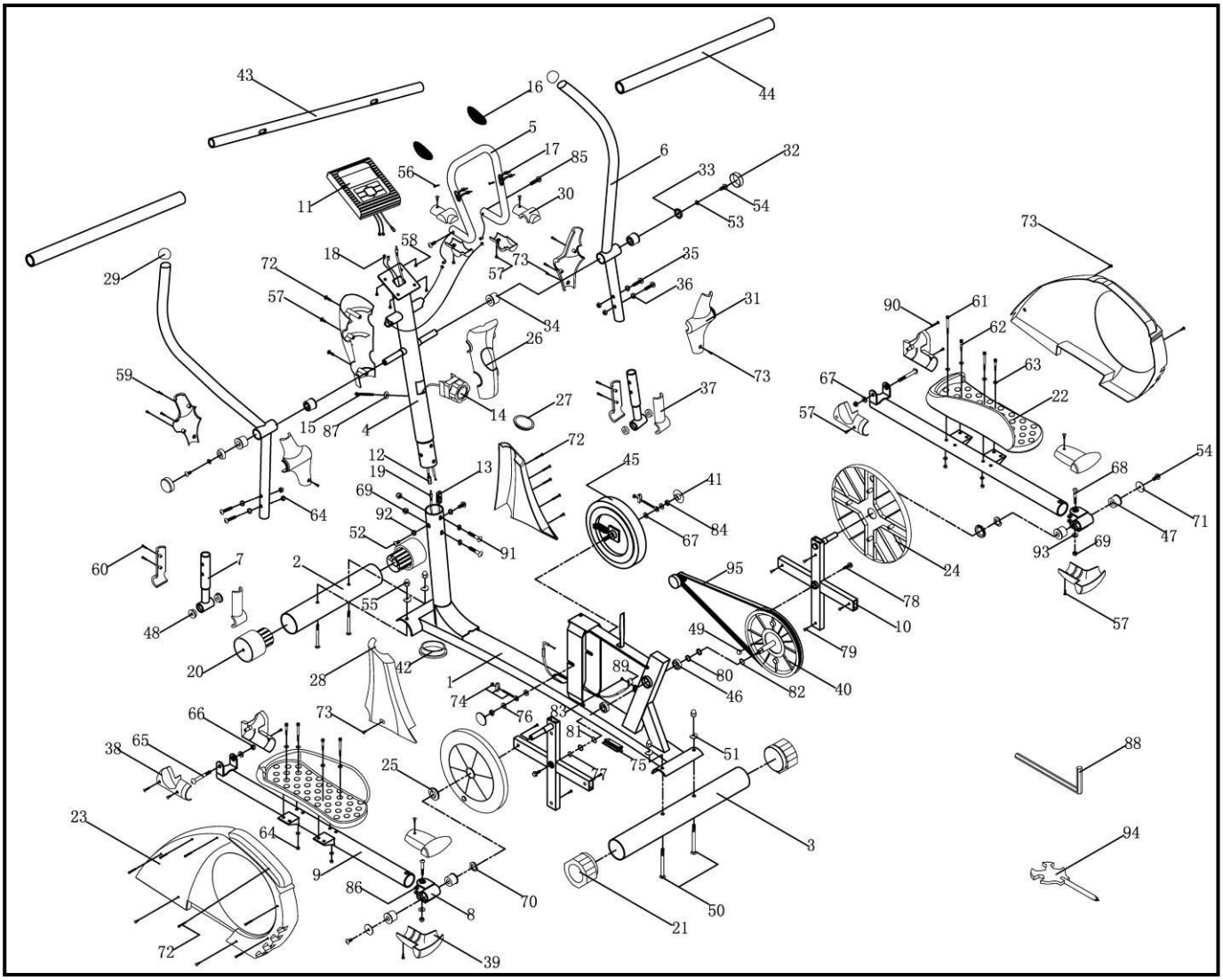
1. Couvrez l'extrémité du cadre du pédalier gauche (9) à l'aide du jeu de protections en plastique (supérieure et inférieure) (39) et fixez-les solidement avec 1 écrou (57) chacune.
2. Faites de même avec l'extrémité du cadre du pédalier droit (9).

Adaptation de la position des cale-pieds



1. L'utilisateur peut ajuster la pédale (22) en position A ou B, en fonction de la hauteur.
   Votre vélo elliptique est maintenant prêt à être utilisé.

VUE EN ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES DÉTACHÉES

N°	Description	Qté
1	Cadre principal	1
2	Pied avant	1
3	Pied arrière	1
4	Barre d'appui	1
5	Barre de fixation	1
6	Barre pivotante supérieure (gauche et droite)	1
7	Barre pivotante inférieure (gauche et droite)	1
8	Plaques en U (pour le cadre du pédalier)	2
9	Cadre du pédalier (gauche et droite)	1
10	Axe du disque – (gauche et droite)	1
11	Ordinateur	1
12	Câble de l'ordinateur (supérieur)	1
13	Câble de contrôle de la tension	1
14	Contrôle de la tension	1
15	Écrou (pour le contrôle de la tension)	1
16	Capteurs de pulsations dans la main	2
17	Câble du capteur de pulsations supérieur	1
18	Câbles du capteur de pulsations inférieur	2
19	Câble de l'ordinateur (inférieur)	1
20	Capuchons pour le pied avant	2
21	Capuchons pour le pied arrière	2
22	Pédale (droite et gauche)	1
23	Couvre-chaîne (droite et gauche) (paire)	1
24	Disques	2
25	Décorations	2
26	Paire de protections en plastique (pour la barre d'appui)	1
27	Anneau (pour la barre frontale)	1
28	Paire de protections en plastique (pour la barre frontale)	1
29	Protections (pour l'extrémité de la barre pivotante supérieure)	2
30	Jeu de capuchons en plastique (pour la barre de fixation)	2
31	Jeu de protections en plastique (pour la barre pivotante)	2
32	Protections (pour la barre pivotante)	2
33	Protections (pour la barre pivotante)	2
34	Attaches (pour la barre pivotante)	4
35	Écrous (pour la barre pivotante inférieure)	4
36	Rondelles (pour la barre inférieure)	4
37	Jeu de protections en plastique (pour la barre pivotante inférieure)	2
38	Jeu de protections en plastique (entre la barre pivotante et le cadre du pédalier)	2
39	Jeu de protections en plastique (pour le cadre du pédalier)	2
40	Roue de courroie crantée	1
41	Protections (pour le volant d'inertie)	2
42	Protections (pour l'extrémité de la barre d'appui)	1
43	Poignée en mousse (pour la barre de fixation)	1
44	Poignées en mousse (pour la barre pivotante)	2
45	Roue de courroie crantée	1
46	Paliers en acier (pour le vilebrequin)	2
47	Attaches (pour le cadre du pédalier)	4
48	Attaches (pour la barre pivotante inférieure)	4
49	Aimant	1
50	Boulons (pour les pieds)	4
51	Rondelles (pour les pieds)	4
52	Écrous (pour la barre d'appui)	2
53	Rondelles (pour la barre pivotante)	2
54	Écrous (pour la barre pivotante et la plaque U)	4
55	Écrous borgnes (pour les pieds)	4
56	Vis (pour le capteur de pulsations dans la main)	2
57	Écrous (pour les protections en plastique #30, 38, 39, 26 et moteur)	17
58	Écrous (pour l'ordinateur)	4
59	Vis (pour les protections en plastique #31)	4
60	Vis (pour le jeu de protections en plastique #37)	4
61	Vis plates (pour la pédale)	4
62	Vis plates (pour la pédale)	4
63	Rondelles (pour la pédale)	12
64	Écrous borgnes (pour la pédale & et la barre pivotante inférieure)	8
65	Vis plates (pour le cadre du pédalier)	2
66	Écrou borgne (pour le cadre du pédalier)	2
67	Rondelles (pour le cadre du pédalier et le Volant d'inertie)	4
68	Vis plates (pour la plaque U)	2
69	Écrous borgnes (pour la plaque U et la barre d'appui)	4
70	Rondelles ondulées (pour la plaque U)	2
71	Rondelles (pour la plaque U)	2
72	Vis (pour le couvre-chaîne principal et les paires de protections en plastique #26 & 28)	12
73	Vis (pour le couvre-chaîne principal et les paires de protections en plastique #28 & 31)	10
74	Jeu pour l'ajustement de la courroie	2
75	Protection (pour l'extrémité de la barre centrale)	1
76	Rondelles (pour le volant d'inertie)	2

N°	Description	Qté
77	Rondelle (pour le volant d'inertie)	1
78	Écrous (pour l'axe du disque)	2
79	Vis (pour l'axe du disque	8
80	Rondelles (pour la roue de courroie crantée)	2
81	Rondelles (pour la roue de courroie crantée)	1
82	Rondelles (pour la roue de courroie crantée)	1
83	Écrou (pour le support du capteur)	1
84	Écrous borgnes (pour le volant d'inertie)	2
85	Écrous (pour la barre de fixation)	2

86	Rondelles (pour la plaque U)	4
87	Rondelle (pour le contrôle de la tension)	1
88	Clé allen	1
89	Support du capteur	1
90	Vis (pour le jeu de protections en plastique #38)	2
91	Écrous (pour la barre d'appui)	2
92	Rondelles (pour la barre d'appui)	4
93	Rondelles (pour la plaque U)	2
94	Tournevis	1
95	Courroie	1

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

Fonctions et caractéristiques

SCAN
En mode d'exercice, pressez le bouton MODE jusqu'à ce que SCAN apparaisse sur l'écran LCD. Le moniteur affiche alors les fonctions suivantes et chacune de ces fonctions reste affichée 6 secondes sur l'écran principal.
TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE

TIME
Cette fonction vous indique le temps écoulé depuis le début de votre entraînement, en minutes et en secondes. Votre ordinateur compte automatiquement de 0:00 à 99:59 en intervalles d'une seconde. Si vous poursuivez votre entraînement après que le compteur a atteint 0:00, l'ordinateur se met à sonner et se remet à compter depuis 0:00.

SPEED
Indique votre vitesse d'entraînement en KM/MILE à l'heure de 0,0 à 99,9.

DISTANCE
Indique la distance cumulée parcourue pendant chaque unité d'entraînement jusqu'à un maximum de 99,99 KM/MILE.

CALORIES
L'ordinateur estime la quantité de calories cumulées brûlées à n'importe quel moment de votre entraînement.

PULSE
L'ordinateur affiche votre rythme cardiaque en battements par minute pendant l'entraînement. En l'absence de signal entrant, l'ordinateur affiche 0 à l'écran.

RPM
Indique votre cadence de pédalage.

Mode vielle
Le moniteur se mettra en mode VEILLE (écran LCD éteint) si aucun signal n'est décelé ou si aucune touche n'est pressée pendant 4 minutes.

Touches
L'ordinateur de votre vélo elliptique est doté de 3 touches permettant d'utiliser les fonctions suivantes:

Touche SET
En mode STOP, appuyez sur la touche pour augmenter les valeurs Time, Distance et Calories.

Touche RESET
En mode STOP, appuyez sur la touche pour remettre à zéro la valeur d'exercice ou de réglage.

Touche MODE
- Appuyer sur cette touche peut vous permettre d'accepter ces valeurs pour les fonctions TIME, DISTANCE et CALORIE.
- En mode STOP, maintenez cette touche enfoncée pendant deux secondes pour redémarrer l'ordinateur.
- En mode exercice, appuyer sur la touche permet de passer d'une fonction à l'autre dans cet ordre:

SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.

Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

■ Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.

■ Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.

■ En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Il est interdit de mettre les piles usées aux ordures ménagères. Merci de contribuer à la protection de l'environnement
et de rendre les piles usées soit au magasin
soit aux localités de reprise de la commune dans le but
d'éliminer les piles collectées ou de les recycler de manière non polluante.

Vous trouverez d’autres produits Bodyshape sous www.sportxx.ch.